

PLANNING DES COURS COLLECTIFS - Accès sur inscription en ligne

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h45 - 11h30 Biking*		10h45 - 11h30 Activ' toi	10h45 - 11h30 Pilates	10h45 - 11h30 Activ' toi	10h45 - 11h30 Activ Toi
11h30 - 11h45 <i>Mini stretching</i>			11h30 - 12h Stretching	11h30- 11h45 <i>Mini stretching</i>	11h30 - 11h45 <i>Mini stretching</i>
12h30 - 13h Top gainage		12h30 - 13h HIIT	12h15 - 13h Biking*	12h30 - 13h15 CAF	12 - 15 ans 14h - 14h45 Cross Training Teens**
		16h15- 17h Body Zen			15h15 - 16h Biking*
17h15 - 18h Cross Training	17h30 - 18h Bodysculpt	17h15- 18h Cross Training	17h30 - 18h Top gainage	17h15 - 18h Pilates	16h15 - 17h Zumba®
18h15 - 19h Strong by Zumba®	18h15 - 19h Stretching	18h15 - 19h Bodybarre	18h15 - 19h Stretching	18h15 - 19h CAF	17h15 - 18h Pilates
19h15 - 20h Pilates	19h15 - 20h Step	19h15 - 20h CAF	19h15 - 20h Zumba®	19h15 - 20h Body Barre	
				20h - 20h15 <i>Abdos Flash</i>	

PAS D'ACCES AU VESTIAIRE (accès à la salle en tenue, chaussures de sport dans un sac) - SERVIETTE ET CHAUSSURES PROPRES OBLIGATOIRES

*Le biking est inclus uniquement dans les Pass Forme Annuel et Maxi Pass (Pass Prestige) - Les cours de biking sont en vente à l'unité, ou par forfait de 5 ou 10 séances.

** Le Cross Training Teens est réservé aux enfants de 12 à 15 ans. Hors abonnement. Vente à l'unité ou forfait 10 séances.

1. Zone d'attente pour l'accès aux cours dans le hall 10mn avant l'heure du cours

2. Pas de cours le dimanche et les jours fériés

3. Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 personnes minimum - 1 cours maxi/ jour et par pers - 1h d'accès maxi au plateau / jour et par pers.

4. Nombre d'inscrits limité à 13 pour les cours et à 10 pour le plateau cardio musculation

Protocole sanitaire Covid-19